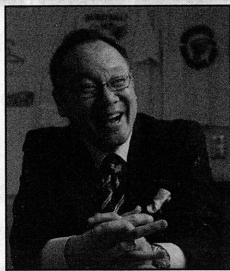


スポーツ心理学から見た スポーツにおける「流れ」の正体 ～FLOW理論に基づく考え～

スポーツには「流れ」といわれるものがあり、「流れ」が勝敗を左右することがある。「流れ」をつかむためにはどうすればよいのだろうか。スポーツにおける「流れ」について、スポーツ心理学の観点から解説する。



辻 秀一 (つじ しゅういち) 氏

1961年東京都生まれ。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学で内科研修を積んだ後、同大スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学び、1999年エミネクロス設立。応用スポーツ心理学をベースにしたフロー理論から生まれたメンタルトレーニングをスポーツ界はもちろん、ビジネス界、教育界、音楽界に幅広く展開している。

「流れ」とは何か

パフォーマンスの質

「流れ」とは、スポーツ選手たちが繰り出すパフォーマンスの質によって生まれる。パフォーマンスの質は、何で決まっているのかといえば、「何を」と「どうやって」の2つである。

「何を」とは、そのときの外部状況に応じて判断し、すべきことの内容である。外部状況といえば、スポーツだけでなく、人生でも、環境と経験した出来事と他人である。コー

トや天候・気温などの環境や、試合展開や最近の練習の調子、相手・審判・観客・仲間・ベンチなどに配慮し、「何を」するべきなのかを分析していくことが必要だといえる。

この「何を」を決定していく脳の機能を認知脳と呼称している。認知脳が「何を」の内容を正確に判断して、最高のパフォーマンスへと私たちを導く。この認知脳による「何を」は、大抵の場合、正しいか正しくないかという評価が存在する。今このとき

に繰り出すパフォーマンスの「何を」が、正確に機能している必要があるだろう。このことが間違えていたり、判断が遅くなり適切ではなくなったれば、パフォーマンスの質は微妙に低下し、「流れ」を持って行かれるリスクがそこに生じる。

もちろん、こちらの「何を」が合っていれば、相手のパフォーマンスの「何を」とのバランスによって、「流れ」を一気にこちらへ引き寄せていくこともできる。ただ、スポーツの



コートや天候に応じてプレーする

パフォーマンスとは

何を

×

どうやって



パフォーマンスの質を決める要素

場合、時時刻々に環境、出来事、他人という外部環境は変化し、「何を」もそれに伴い変化していくのだ。いかにそれを的確につかむ認知脳の仕組みが、選手やチームにあるかどうか「流れ」をつかんでいけるかどうかにかかわっているといえる。

メンタルの状態と

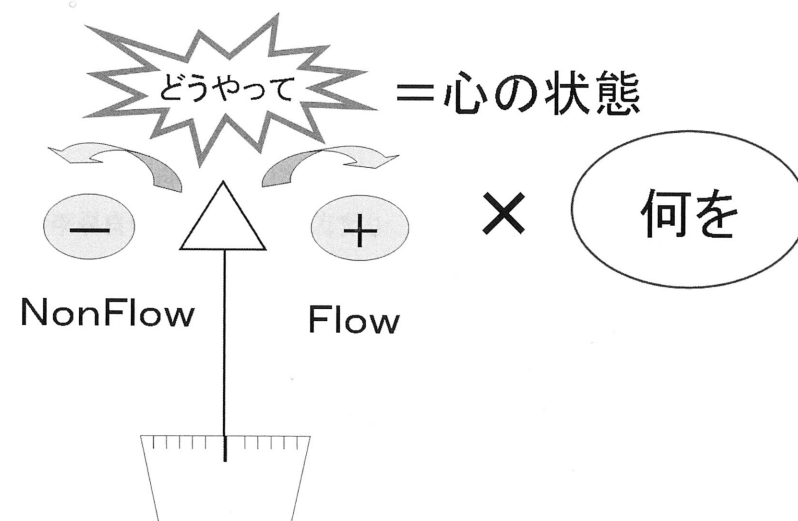
パフォーマンスの質

一方で、パフォーマンスの質は「何を」だけでなく、「どうやって」という部分が大きく関与している。この「どうやって」こそ、心の状態、すなわちメンタルな要素なのだ。とかくパフォーマンスの質といえば、「何を」だけ考えることに完結しがちだが、目に見えない選手や選手たちの心の状態が、パフォーマンスの質に大きく影響しているのである。ただ通常心の状態というと複雑だし、目に見えないし、定量化して数値にできないので、「流れ」の正体として、真摯（しんし）に受け止めているチームや選手は意外に少ない。我々スポーツ心理学の専門家は、この部分を重要視し、分かりやすいように現場に落とし、チーム創りを行っ

ている。

まず、「どうやって」の心の状態を大きく2つに分類しているのだ。揺らぎ・とらわれずの『Flow』という状態か、揺らぎ・とらわれている『NonFlow』の状態かである。FlowかNonFlowなのかは、0か1という究極の選択ではなく、常に人間の心の状態はどちらかに傾けながら、何かのパフォーマンスを繰り出しているのである。揺らぎやとらわれのNonFlowの状態になると人間のパフォーマンスの質は必ず落ちる。それが人間の法則なのだ。すなわち、「何を」がいかに正確だったとしても、「どうやって」の心の状態に揺らぎやとらわれが生じ、NonFlowの方に傾いていると、パフォーマンスに影響が出始めて、「流れ」を持って行かれる。

もちろん、逆もある。「流れ」を持ってくるというのも、こちらのFlow化で起こることも少なくない。そこで、この「流れ」の正体を理解し、「流れ」をこちらに持ってきて、相手に持たせられないようにするためにも、Flowという心の状態について、より



パフォーマンスの質に影響を与えるメンタルな要素

学び知る必要があるのだ。私は、スポーツは波の取り合いだと思っている。すなわち、試合は波のようにWaveがあり、この「流れ」が行ったり来たりしているイメージだ。少しでも大きな波（Wave）をゲットし、少しでも向こうの波を小さくするということが、勝利に必要なのだ。そして、この波をゲットし、「流れ」をこちらに持ってこられるかどうかの、大きなカギになる概念こそ、スポーツ心理学でいう「Flow」だと確信している。

なぜ人はNonFlowになるのか？

なぜ人はパフォーマンスを繰り出しながら、NonFlow状態になってしまうのか？ どうして、人はさまざまなことに揺らいだり、とらわれてしまったりするのだろうか？ この答えを知っていると、「流れ」をつかむことへのヒントになる。

パフォーマンスの構成要素として「何を」があるために、認知脳が常に外部の状況、すなわち環境、出来事、他人に向けて働きかけている。実はその認知脳の働きが、同時に心の状態にNonFlow状態を導いているのだということを知っている人は少ない。どうということなのかといえば、認知脳があらゆる外部状況で、「何を」を見つけ出すと同時に、その外部状況に対して、勝手にさまざまな意味づけをしていくのだ。

バレーボールなら、ブロックされてしまったので「やばい」とか、これまで勝ってことがないから「無理」とか、今日はスパイクが決まってないので「悪いなあ」とか、この体育館は「苦手」などなど、これら心の状態についての揺らぎやとらわれはすべて、認知脳が創り出した状態なのだ。



全日本女子バレーが、2010年の世界選手権で32年ぶりに銅メダルを獲得した。準決勝で日本がブラジルに2セット先取したときの、選手たちの心の状態はどうだったのだろうか？

試合が始まる前や、1セット目が終了したときと同じだったのだろうか？

そんなはずはない。あの強豪ブラジルに2セット先取したという「うれしい」ものの、「まじ？」などというような意味づけをした選手がいたはずだ。まだ勝ったわけではないし、そもそも勝つことが当たり前のチームなら「うれしい」とか「まじ？」

などという心の状態は生じないはずだ。これがNonFlowの正体だ。3セット目も同じように、もしくは新たな「何を」をすればいいだけなのだが、認知脳が意味づけをして「どうやって」という部分に揺らぎやとらわれを生じさせたのではないだろうか？

あくまでも推察だが、2セット取ったことが、「流れ」を向こうに持って行かれたことにつながったのではないだろうか？ その背景には認知脳の意味づけという存在があるのだ…

ベンチの指示で「何を」はある程度統一できる。しかし、選手の数だけ認知脳が存在し、一人ひとりが勝手に状況に認知による意味づけをしていくので、選手の中にいつもNonFlowのリスクが生じていることになるのである。その一人ひとりの小さなNonFlowの集合体が、チームの「どうやって」を形成し、波を作り出しているというのが真実だ。選手やチームは人間で、脳があり、心の状態があるのだ。「流れ」をつかむにはこの人間の普遍的な仕組みを理解し、現場で選手自身も、監督・



ブラジル相手に2セット連取し、喜ぶ日本（写真提供 FVB）

コーチも感じ取る必要がある。

「流れ」をつかむ

Flow か NonFlow に気づく

心の状態に気づく力を養わなければ、「流れ」をつかむ選手やチームには決してなれない。常に心の状態に気づき、自らFlowに傾けている第一人者といえ、やはりイチロー選手だろう。揺らぎやとらわれの状態では、決して自分の最高のパフォーマンスがでないことを熟知しているのだろう。Flowを自ら作り出し、いつも「流れ」を引き寄せ、つかんでいるように思う。そういった自分にとってのFlowの価値を知り、心の状態に気づき、Flowを生み出す努力を24時間しているのではないだろうか？

心の状態に気づくには、感情・気分・気持ちに気づくことだ。人は感情で動いていると言っても過言ではない。その感情は、認知脳の意味づけによって、試合中も練習中も日常生活でも、いつでも、創り出され、我々の心の状態に揺らぎやとらわれが生

じるのだ。楽しい、やばい、うざい、苦しい、まずい、不安、ワクワク、がっかり、満足、爽快、つまらない、やった、安心、後悔、などなどの感情を常に持ちながら、FlowになったりNonFlowになったりしているのだ。どんな感情にもマイナスな意味などついてないし、NonFlowがいけないのだという意味をつけてはいけない。その認知によって、さらにNonFlowのスパイラルに陥るからだ。意味づけをするのではなく、気づくことが何より大事である。

感情を持たぬロボットを創りたいのではない。感情に気づく力を養うことで、大きな波や「流れ」は、向こうに持って行かれなくなるはずだ。意味づけしている自分に気づく。そして、どんな感情で今自分や自分たちはいるのか、ということに気づく。これが「流れ」をつかむためのまず基本だといえるだろう。

認知脳 vs ライフスキル脳

このように心の状態にとって、認知脳というのはプラスよりも、むしろマイナスに働いてしまうというの



が、人間の仕組みなのだ。

そこで、重要なのが、心の状態を外部状況に支配されることなく、Flow化させる脳の機能こそが、応用スポーツ心理学という、ライフスキル脳なのである。認知脳とは全く別の第2の脳と呼んでもいい。ライフスキルという脳は、自分自身の4大ツール（表情、態度、言葉、思考）を最大限に、自分の心のFlow化に使える脳の仕組みをいう。この4大ツールの使い方次第で、人の心の状態をコントロールできる仕組みが、人間には備わっているのだ。

自分の心の状態を揺らぐ・とらわれずのFlow状態にするために、この4つを自ら選択し、自分の心は自分で決めるということをしている人は極めて少ない。ほとんどの人は、認知脳で生きているだけなので、外部の環境、出来事、他人に意味づけして支配されている。そのことで心の状態は一喜一憂してばかりなのだ。

表情の選択といえ宮里藍選手、態度の選択といえ松井秀喜選手、そして言葉の選択といえイチロー選手を思い出す。彼らは、ボギーでもバーディーでも笑顔の表情、打ても打てなくても穏やかな態度だ。自分で自分の心の状態を決めるために、選択するライフスキル脳が優れているのだ。つまり、常に「流れ」を自分で引き寄せる脳の使い方をしているのである。

イチロー選手がインタビューのときに、いつでもゆっくり言葉を選んで話しているのは、みんなにどう思われるのかを気にしてのことではなく、自分の心の状態をFlow化させるために、言葉の選択をしているの

である。自分の耳にどんな言葉が入れるのかを考えてのことだ。イチロー選手は認知脳とライフスキル脳の使い方が極めて優れているといえる。だからこそ、「流れ」をいつも自分自身でつかむことができるのである。

バレーボールの試合でも、選手たち自らが、表情、態度、言葉を選択する力を持って、「流れ」を引き寄せるように普段から習慣化できるようなチーム創りが重要なのだ。習慣化のためには、試合のときだけではダメで、練習中や日常でも意識していくことが大切だということを強調しておきたい。認知脳が存在する限り、人は揺らぎと、とらわれが起こるので、波がなくなることはない。しかし、ライフスキル脳が優れていれば、相手に行く波は小さくなり、自分に来る波は大きくなっていくのだ。

ライフスキル脳としての思考はいったい何か？ スポーツ心理学的にはたくさんあるが、幾つか紹介する。まず最も大事なFlow思考として、「今に生きる」がある。今この瞬間に集中し、今を大切に、今すべきことをするというに、脳を向ける習慣だ。今ここに生きるようになれ

ば、認知脳の意味づけがしにくくなり、過去へのとらわれが減り、未来への不安や、油断やあきらめは確実に減少する。すなわち、Flow化が必ず起こるのだ。「流れ」をつかみ、ものにチャンスを確実に増すのである。他にどのようなFlow思考があるかという、「好きを大事にする」、「一生懸命を楽しむ」、などがある。好きを大事にする脳を使うようになれば、その瞬間に心はFlowに傾くし、まずは一生懸命を楽しむことに夢中になれば、揺らぎや、とらわれから解放されるのだ。

井上雄彦先生の『スラムダンク』の漫画にある主人公たちが「流れ」をつかんで、歴史に残る感動的な試合を実現したのは、一人ひとりにさまざまなライフスキルによる思考が存在していたからに他ならない。主人公たちのライフスキルについては、拙書『スラムダンク勝利学』（集英社インターナショナル）に詳しく述べているので、ぜひ参考にさせていただきたい。

チームとしてできること

競技によって違いがあるが、チームとして「流れ」をつかむために、



一生懸命を楽しむことで心をFlow状態にする



Special Topics - Science Of Momentum

スポーツのルールとして利用できることがある。波を感じながら、向こうに大きな波を持って行かれず、「流れ」を渡さないための、タイムアウトやメンバーチェンジだ。タイムアウトとメンバーチェンジを「流れ」をつかむために利用できるチームは、「流れ」の本質である、パフォーマンスの質を感じ取り、それを修復できる力がある。すなわち、「何を」と「どうやって」を短いタイムアウトで確認し、メンバーチェンジしていく選手が、そのことをよく分かっているということだ。

タイムアウトを取ったのに、ただ休んで波を持って行かれることはないだろうか？ メンバーチェンジをしたのに「流れ」を変えられなかったということはないだろうか？ それは、「何を」と「どうやって」という部分を、ちゃんと明らかにして変化させずにいるチームだからなのではないだろうか？

ライフスキル脳を、自ら磨けるように育成していくことが、「流れ」をつかむチーム創りとして重要になる。「何を」に対して、明確で具体的な指示をし、「どうやって」を大事にし、心の状態をFlow化するために、支援していくことが、指導者やコーチには求められる。「何を」を明確にして、「流れ」をつかむのか、「どうやって」をFlow化して「流れ」を呼び寄せるのかを、タイムアウトやメンバーチェンジを利用して、できるのかどうかチーム力になる。指示と支援のバランスがよければ、「流れ」をつかむチームにつながってくるだろう。

周りをFlowにするコーチ力というライフスキル

支援の力をライフスキル脳の中でも



タイムアウトで流れをつかむ

コーチ力と呼ぶ。人の心の状態に対してFlow化をもたらす脳の力だ。人は例外なく、こうされるとNonFlowになり、こうしてもらえればFlowになるという法則がある。私はこのコーチ力をコーチの頭文字COACHを使って、次のように考えている。

Comprehensionは分かってあげる姿勢、Outlookは見通す姿勢、Affectionは愛する姿勢、Characterは行動で見せる姿勢、そしてHumorは楽しませる姿勢である。人は誰も分かってほしいし、見通してほしいし、愛してほしいし、見せてほしいし、楽しませてほしいのだ。老若男女、そこに例外はない。

人は感情と考えを分かってほしいのだから、分かってあげるには聴いて伝える力が必要だ。人はその瞬間に判断されるのを嫌う。結果よりも時間の幅をもって、変化を見てほしいのだ。人は相手がうまくいくことを自分の喜びとする意志を、目の前の人が有しているのかを感じ取り、それだけでFlowに傾く。したがって、期待より応援する力が必要だ。期待は勝手な枠組みを

こちらが主役になって」、押し付けることをいうからだ。人は聴くよりも見る方が大きな影響を受ける。ところが人は口が達者なので、聴けとは言いが、見ろとは言わない。見せることの価値を分かっている生き方が必要だ。そして、人は例外なく楽しませてほしい。どんな楽しみを感じさせてほしいのかといえば、結果よりも過程である。結果の楽しみは、刹那(せつな)的でリスクがある。過程の楽しみとは、一生懸命の楽しさを伝えられる生き方だ。

これらの5つの脳の使い方を周りの人間にできれば、支援となって、Flow化をまわりにもたらすことができる。周りの選手にFlow化を起こすコーチ力というライフスキルが、指導者にあれば、「流れ」をつかむチームに導けるはずだ。「流れ」はパフォーマンスの質によって決まる。その質には必ず心の状態が関与しているのだ。心の状態に目を向ける力が選手自身も重要だが、指導者・コーチもまた重要なのだ。そんなチームができれば、「流れ」をつかみ、自分たちのものにできることだろう。